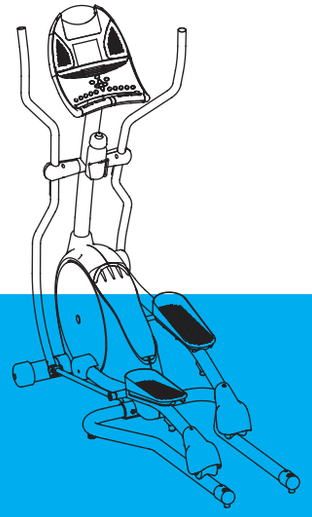
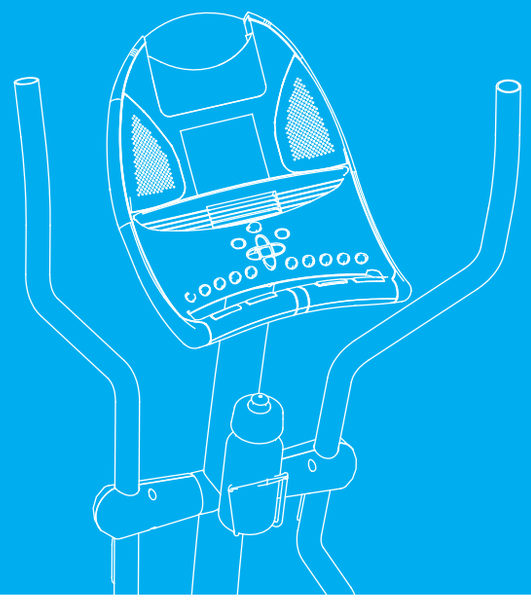


ANDES 500 HRC
Bedienungsanleitung



Kontakt

Style Fitness GmbH
Elisabethstr. 2
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-43355-0
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-43355-5
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-43355-1

Internet: www.stylefitness.de

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise & Garantiebestimmungen 3
Anschluss 7
Klappmechanismus 8
Transport 9
Schnellstart 11
Anzeige 13

Auswahl von Programm, Widerstand, Zeit und Gewicht 15
Programme 16
Programmtabellen 18
Wettlaufprogramm 21
Puls – und Benutzerprogramm 22
Herzfrequenz Zielzone 23
Fehlersuche 24
Häufig gestellte Fragen 26
Trainingsgrundlagen 27
Wartung und Pflege 28
Stretching 30
Fitness Ziele 31
Wochenplan 32
Monatsplan 33

Sicherheitshinweise

BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihren Ellipsentrainer benutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG!

Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihren Ellipsentrainer nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Ellipsentrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Ellipsentrainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
- Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
- Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie den Ellipsentrainer transportieren.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-433550 an.

Weitere Sicherheitshinweise zum Gebrauch Ihres Horizon Fitness Ellipsentrainers

Achtung!

- Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewegen Sie nicht die Pedalarme mit den Händen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Ellipsentrainer verfangen könnte.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Griffstangen befestigt sind.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie auf Ihrem Heimtrainer mit einer angebrachten Geschwindigkeit. Sie sollten niemals mehr als 80 Umdrehungen pro Minute laufen.
- Um auf Ihrem Ellipsentrainer die Balance halten zu können, sollten Sie immer die Armstangen umgriffen halten.

Nutzung

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihr Fitnessgerät nur im Haus und in wohl temperierten Räumen benutzen. Nichtbeachten kann zu Elektronikschäden am Gerät führen.

Kinder

- Der Ellipsentrainer sollte nicht von Kindern benutzt werden.
- Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Reinigung

- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl eines Horizon Fitness Ellipsentrainers.

Dieses Trainingsgerät wird Ihnen eine wertvolle Unterstützung Ihres Fitnessprogramms bieten und ist ein ausgezeichnetes Mittel, um sich in Form zu bringen. Der regelmäßige Gebrauch kann Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Hier einige Vorteile eines regelmäßigen Trainings:

- Gewichtsreduzierung
- Ein gesundes Herz
- Verbesserte Körperhaltung
- Mehr Energie im Alltag
- Stressabbau
- Wertvoller Ausgleich zu alltäglichen Belastungen
- Besseres Aussehen und Wohlbefinden

Der Schlüssel dazu ist ein ausgewogenes persönliches Trainingsprogramm. Ihr Ellipsentrainer kann Ihnen dabei helfen, ohne großen Zeitaufwand und Wetter unabhängig in Form zu kommen. Sie können in der angenehmen Umgebung Ihres Zuhauses trainieren. Diese Anleitung gibt Ihnen einige grundsätzliche Informationen zu Ihrem Heimtraining und unterstützt Sie, Ihre Ziele eines gesünderen Lebensstils zu erreichen.

ACHTUNG

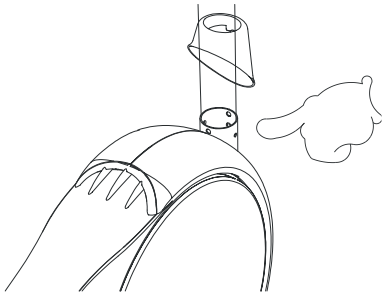
Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen , Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort, und suchen Sie einen Arzt auf.

Wichtig: Vor Nutzung bitte lesen!

Aufbau

Achtung! Bitte bauen Sie Ihr Fitnessgerät genau wie in der Anleitung beschrieben auf und überzeugen Sie sich davon, dass alle Schrauben fest angezogen sind. Bei Nichtbeachten kann es zu Defekten und unangenehmen Geräuschentwicklungen kommen.

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, notieren Sie sich bitte die Seriennummer auf der dafür vorgesehenen unteren Linie. Die Seriennummer finden Sie am Konsolenmastfuß.



Sie benötigen diese Nummer bei Rückfragen oder Garantieansprüchen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung bevor Sie ihren Elliptical Trainer nutzen.
Sollten Teile, Schrauben oder Werkzeuge fehlen, so kontaktieren Sie unsere Service-Hotline unter Tel. 02234-433555

Anschließen

Stromversorgung

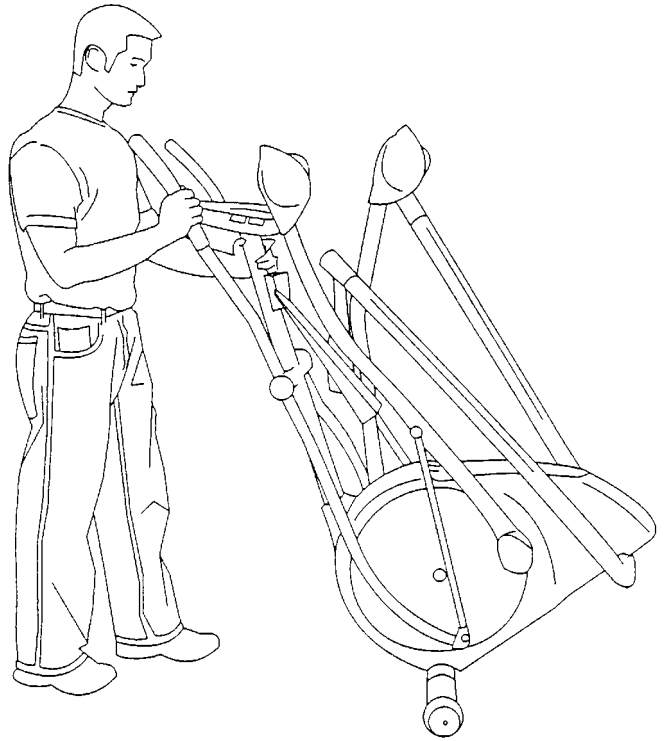
Ihr Ellipsentrainer wird durch ein Stromkabel mit Strom versorgt. Das Stromkabel muss in die Kabelbuchse eingesteckt werden. Diese Kabelbuchse befindet sich an der Vorderseite Ihres Trainingsgerätes etwas oberhalb des vorderen Standfußes.

Ausrichten

Um den Ellipsentrainer optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass er eben steht. Ihr Trainingsgerät ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so eine, dass der Ellipsentrainer eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.

Transport

Ihr Horizon Fitness Ellipsentrainer ist mit zwei Transportrollen an der Vorderseite des Hauptrahmens ausgestattet. Um es zu transportieren, greifen Sie fest um den Konsolen-Mast, kippen das Gerät zu sich und rollen es.



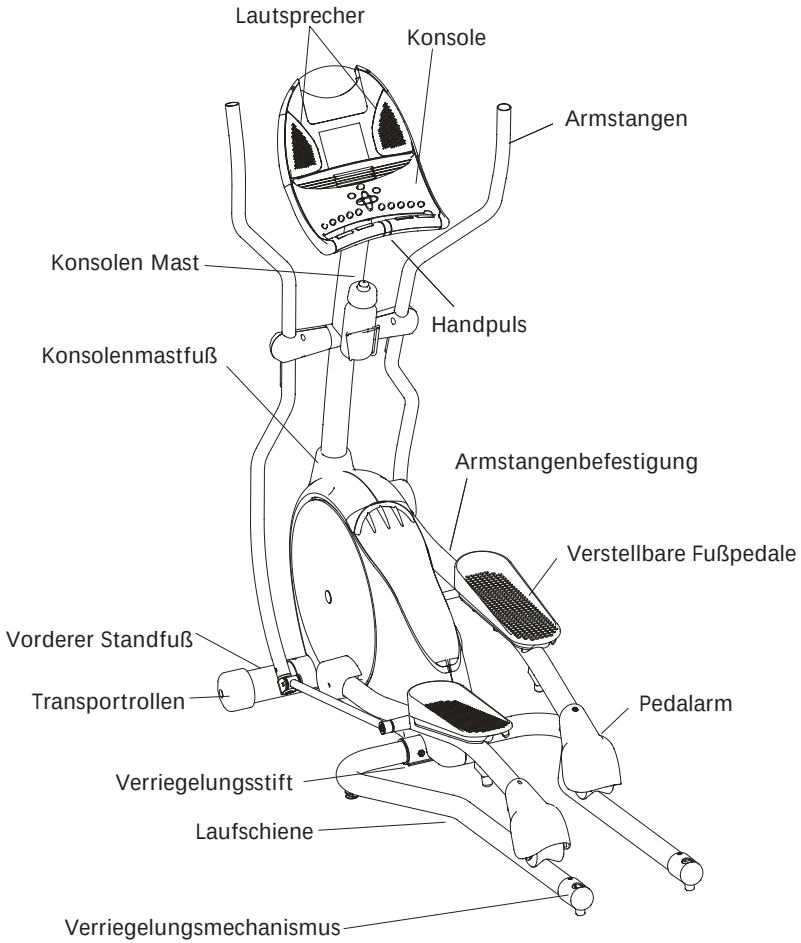
Vorsicht!

Der Ellipsentrainer ist schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.

Fußstellung

Beachten Sie, dass Sie beim Nutzen Ihres Ellipsentrainers die Fersen anheben müssen. Dies entspricht der natürlichen Laufbewegung.

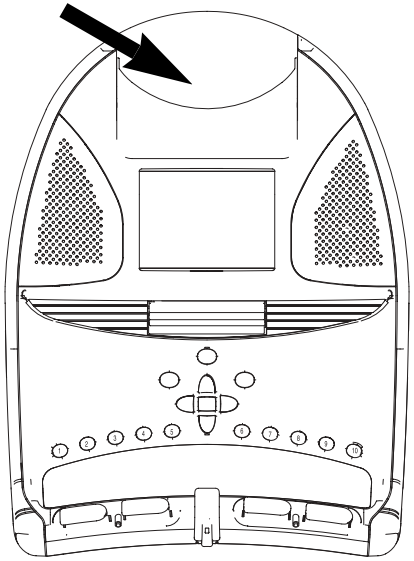
IHR ELLIPSENTRAINER



Schnellstart

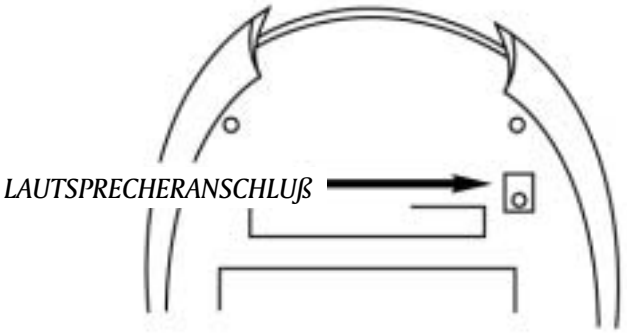
Drücken Sie einfach die START – Taste um Ihr Training zu beginnen.

CD/MP3 Spieler Halterung



AUF NULL STELLEN

Halten Sie die STOP – Taste gedrückt um alle Werte auf Null zurückzustellen.



PROGRAMMIERUNG

Auswahl der Anzeige

Drücken Sie die SELECT Taste um die verschiedenen Anzeigemöglichkeiten auswählen zu können: Geschwindigkeit, Watt und Umdrehungen/Minute.

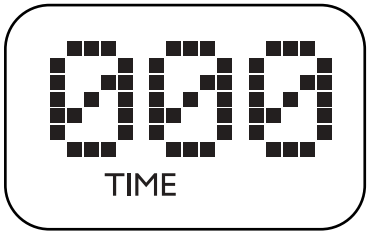
Training beenden

Denken Sie daran, dass Sie Ihre Bewegung allmählich verlangsamen und nicht abrupt anhalten. Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, gibt die Konsole mehrere akustische Signale.

Displayanzeige

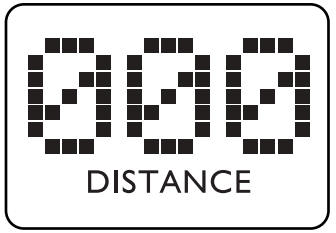
ZEIT

Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.



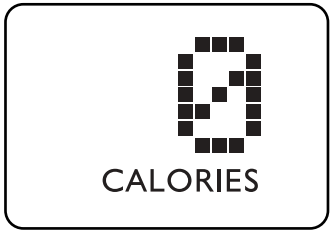
STRECKE

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.



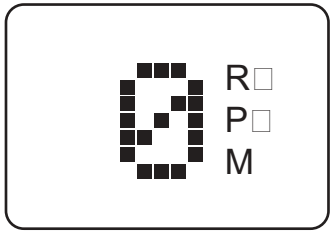
KALORIEN

Zeigt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien an.



RPM

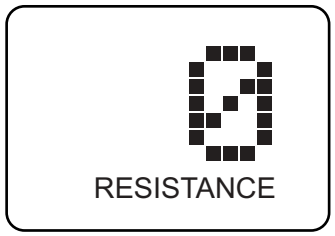
Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.



D i s p l a y a n z e i g e

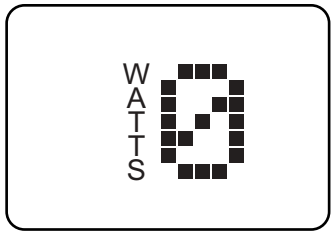
WIDERSTAND

Zeigt den aktuellen Widerstand an. Diesen können Sie jeder Zeit verändern, indem Sie die + oder – Taste drücken. Sie können Widerstände zwischen 1 (leicht) und 20 (sehr schwer) auswählen.



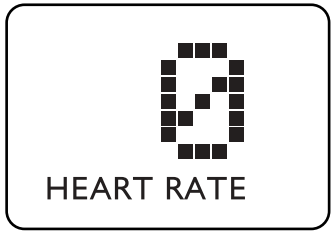
WATT

Zeigt Ihre Trainingsleistung in Watt an.



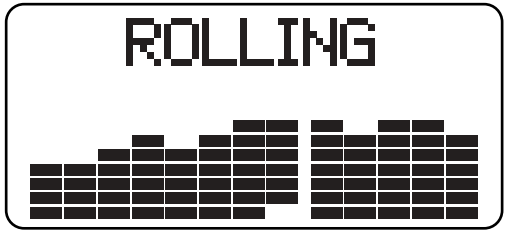
HERZFREQUENZ

Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.



PROFILE

Mit Hilfe von Leuchtdioden wird der Trainingsverlauf dargestellt. Jede horizontale Diode steht für 2 Widerstandsstufen.



TRAINING MIT DEM RACE (WETTLAUF) PROGRAMM

Ihr Race (Wettlauf) Programm ermöglicht Ihnen ein Rennen gegen eine ausgewählte Geschwindigkeit.

1. Wenn Sie das RACE (WETTLAUF) Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Enter-Taste. Sie können es auch über die Taste 14 direkt anwählen.
2. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschte gegnerische Geschwindigkeit aus und bestätigen diese mit Enter. Diese ausgewählte Geschwindigkeit ist die Geschwindigkeitsvorgabe gegen die Sie antreten. Ihre eigene Geschwindigkeit wählen Sie nachdem Sie das Programm gestartet haben.
3. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschte Streckenlänge aus.
4. Wählen Sie ihr Gewicht und drücken Sie nun die START Taste.
5. Sie können Ihre eigene Geschwindigkeit während dem Programm jeder Zeit verändern.

Beachten Sie: Die Trainingszeit richtet sich nach der ausgewählten Strecke und Geschwindigkeit.
Den Widerstand können Sie während dem Training mit den + und – bzw. den Direktwahltasten ändern.
In der oberen Reihe der Anzeige wird ihnen die Position des Computers angezeigt und in der unteren Reihe Ihre eigene.
Wenn Sie den Computer schlagen erscheint im Display der Schriftzug „TIME OVER“ und damit ist das Programm beendet.
Sollte der Computer die gewählte Strecke zuerst beenden so läuft ihre Zeit weiter.

TRAINING MIT DEM BENUTZERPROGRAMM

Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen ein eigenes Programm zu erstellen und die Trainingsdaten zu speichern.

1. Wählen Sie das Benutzerprogramm an und bestätigen die Auswahl mit Enter.
2. Wählen Sie die Trainingszeit mit den Pfeiltasten und drücken Sie erneut Enter.
3. Wählen Sie nun einen Widerstand für jedes Segment und bestätigen Sie jeden einzeln mit Enter.
4. Nachdem Sie nun die Widerstände eingegeben haben, drücken Sie die Start-Taste und beginnen Sie mit ihrem Training. Das Programm ist nun gespeichert.
5. Um das Programm zu löschen und alle Daten zurück zu setzen, wählen Sie das Programm aus (siehe Punkt 1) und halten Sie die Enter – Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt.
6. Während Sie mit dem Benutzerprogramm trainieren, können Sie den derzeitigen Widerstand ändern. Die Änderung wird allerdings nicht gespeichert.

PROGRAMM AUSWÄHLEN

Drücken Sie Enter, um in die Programmauswahl zu gelangen. Wählen Sie nun mit den Pfeiltasten ein Programm und bestätigen Sie dieses durch erneutes Drücken der Enter – Taste.

WIDERSTAND AUSWÄHLEN

Wählen Sie nun mit Hilfe der Pfeil - Taste den gewünschten Widerstand aus und bestätigen Sie wieder mit der Enter – Taste.

TRAININGSZEIT AUSWÄHLEN

Wählen Sie nun mit Hilfe der Pfeil - Taste die gewünschte Trainingszeit aus.
Bestätigen Sie erneut durch Drücken der Enter – Taste

GEWICHT AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit den Pfeil – Tasten nun noch ihr Gewicht. Beginnen Sie im Anschluß durch Drücken der Start – Taste ihr Training.

TRAINING BEENDEN

Drücken Sie die STOP -Taste um Ihr Training kurzzeitig zu unterbrechen, halten Sie die STOP -Taste gedrückt um Ihr Training zu stoppen. Denken Sie daran Ihr Tempo zu verringern, bevor Sie das Training unterbrechen oder stoppen. Nach dem Sie Ihr Training beendet haben, zeigt die Konsole noch ca. 45 Sekunden Ihre Trainingsdaten an.

MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Vorgaben.

CROSS COUNTRY (LANGLAUF)

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.

HILL RUN (BERGLAUF)

Optimal um Ihre Trainingsform und Ihr Gewicht zu halten, durch einen sanften Übergang zwischen starken und schwachen Widerständen, um Ihre Pulsfrequenz sanft zu erhöhen und zu erniedrigen.

AFTER BURNER (GEWICHTSREDUKTION)

Ideal um das Körpergewicht zu reduzieren, Wechsel zwischen starken und schwachen Widerständen, aber immer im Fettverbrennungsbereich.

HILL CLIMB (BERGAUFSTIEG)

Simuliert einen Bergaufstieg und einen schnellen Abstieg. Optimal um die Beinmuskulatur zu stärken und Ihr Leistungsniveau zu verbessern.

PROGRAMM - PROFILE

ROCK CLIMB (FELSAUFSTIEG)

Verbessert Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit durch Wechsel zwischen den Widerstandsspitzen.

RACE (WETTLAUF)

Fördert Ehrgeiz und Motivation indem Sie ein Wettlauf gegen den Computer durchführen.

HRT PROGRAMM

Sie geben Ihre Trainingsherzfrequenz ein und der Widerstand passt sich automatisch so an, dass Sie in Ihrer Trainingszone bleiben. Ein hervorragender Weg um Ihre Trainingsintensität zu optimieren.

BENUTZERPROGRAMM 1

Benutzerspezifisches Trainingsprogramm mit einer voreingestelltem Trainingszeit von 30 Minuten.

BENUTZERPROGRAMM 2

Benutzerspezifisches Trainingsprogramm mit einer voreingestelltem Trainingszeit von 30 Minuten.

GEWICHTSREDUKTION: Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 1	1	1	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	1	1
Widerstand 2	1	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1	1
Widerstand 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Widerstand 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Widerstand 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Widerstand 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Widerstand 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Widerstand 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Widerstand 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Widerstand 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Widerstand 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Widerstand 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Widerstand 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Widerstand 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Widerstand 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Widerstand 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

BERGAUFSTIEG: Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 1	1	1	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	3	2	1	1
Widerstand 2	1	1	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	3	2	1	1
Widerstand 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	4	2	2	1
Widerstand 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	5	2	2	1
Widerstand 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	6	5	3	2
Widerstand 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	7	5	3	2
Widerstand 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	8	5	3	2
Widerstand 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	9	5	3	2
Widerstand 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	10	5	4	3
Widerstand 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	11	8	4	3
Widerstand 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	12	10	6	3
Widerstand 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	13	10	6	3
Widerstand 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	14	13	9	5
Widerstand 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	15	13	9	5
Widerstand 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	16	13	9	5
Widerstand 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	17	13	9	5

LANGLAUF: Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1
Widerstand 2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Widerstand 3	1	2	2	2	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2	1	1
Widerstand 4	2	2	2	2	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5	5	4	2	2	2	1
Widerstand 5	2	2	4	4	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	4	4	2	2
Widerstand 6	2	2	4	4	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	4	4	2	2
Widerstand 7	2	3	5	6	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	8	8	7	6	5	3	2
Widerstand 8	3	4	6	6	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	9	9	8	6	6	4	3
Widerstand 9	3	5	6	8	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10	10	9	8	6	5	3
Widerstand 10	3	5	6	8	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	8	6	5	3
Widerstand 11	4	6	8	10	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	10	8	6	4
Widerstand 12	4	6	8	10	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13	12	10	8	6	4
Widerstand 13	5	7	9	11	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	11	9	7	5
Widerstand 14	5	7	9	11	15	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	11	9	7	5
Widerstand 15	6	8	10	13	16	16	16	17	17	17	18	18	18	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	16	16	15	13	10	8	6
Widerstand 16	6	8	10	13	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20	20	20	19	19	19	18	18	18	17	17	17	16	13	10	8	6

BERGLAUF: Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 1	1	1	2	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	3	2	1	1
Widerstand 2	1	1	2	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	3	2	1	1
Widerstand 3	1	2	2	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	4	2	2	1
Widerstand 4	1	2	2	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	5	2	2	1
Widerstand 5	2	3	5	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	8	6	8	6	6	8	6	5	3	2
Widerstand 6	2	3	5	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	9	7	9	7	7	9	7	5	3	2
Widerstand 7	2	3	5	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	10	8	10	8	8	10	8	5	3	2
Widerstand 8	2	3	5	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	11	9	11	9	9	11	9	5	3	2
Widerstand 9	3	4	5	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	10	12	10	5	4	3
Widerstand 10	3	4	8	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	13	11	13	11	11	13	11	8	4	3
Widerstand 11	3	6	10	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	14	12	14	12	12	14	12	10	6	3
Widerstand 12	3	6	10	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	15	13	15	13	13	15	13	10	6	3
Widerstand 13	5	9	13	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	16	14	16	14	14	16	14	13	9	5
Widerstand 14	5	9	13	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	17	15	17	15	15	17	15	13	9	5
Widerstand 15	5	9	13	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	18	16	18	16	16	18	16	13	9	5
Widerstand 16	5	9	13	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	19	17	19	17	17	19	17	13	9	5

FELSAUFSTIEG: Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellts

Widerstand 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 3	1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 4	1	2	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 5	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 6	2	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 7	2	3	5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 8	2	3	5	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 9	3	4	5	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 10	3	4	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 11	3	6	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 12	3	6	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 13	5	9	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 14	5	9	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 15	5	9	13	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Widerstand 16	5	9	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

HERZFREQUENZ ANZEIGEMÖGLICHKEITEN

Ihr Horizon Fitness Elliptical Trainer bietet Ihnen zwei Arten der Pulsmessung an. Sie können wählen zwischen einer Handpulsmessung und einer telemetrischen Brustgurtmessung.*

HANDPULSMESSUNG

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME *

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

* Brustgurt optional. Für einen störungsfreien Betrieb verwenden Sie bitte ausschliesslich Polar-kompatible Brustgurte mit erhöhter Reichweite. Wir empfehlen den Brustgurt T41 von Polar !

ACHTUNG!

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

HERZFREQUENZ – ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 70% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.

BEISPIEL für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalken bis zum Zielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge pro Minute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.

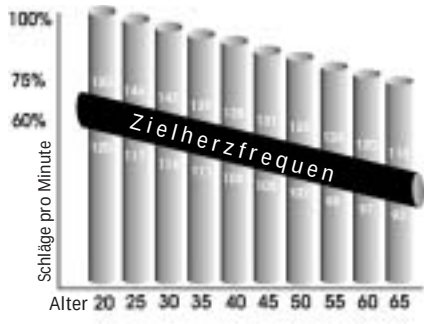


Diagramm der Zielherzfrequenz

TRAINING MIT DEM PULSGESTEUERTEN PROGRAMM

Wählen Sie das herzfrequenzgesteuerte Programm aus. Ermitteln Sie nun mit Hilfe des Zielherzfrequenz-Diagramms Ihre Trainingsherzfrequenz. Geben Sie diese dann mit Hilfe der + oder – Taste ein.

Stellen Sie mit Hilfe der + oder – Taste die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann die START - Taste um mit dem Training zu beginnen.

Während der ersten 5 Minuten des pulsgesteuerten Programms werden Sie mit einem leichteren Widerstand aufgewärmt. Danach wird der Widerstand automatisch verändert, bis Sie Ihre Trainingsherzfrequenz erreichen. Der Widerstand wird konstant gehalten, solange Sie sich in Ihrem Trainingspulsbereich (+/- 5 Schläge) befinden.

Während der letzten 5 Minuten des Programms wird der Widerstand verringert, um Ihnen einen sanften Trainingsausklang zu ermöglichen.

FEHLERSUCHE

Horizon Fitness – Ellipsentrainer sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Trotzdem, sollte irgend ein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Konsolenkabel richtig in die Konsole eingesteckt ist.

PROBLEM: Der Ellipsentrainer macht ein quietschendes oder knackendes Geräusch.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

PROBLEM: Der angezeigte Widerstand kommt Ihnen zu stark oder zu leicht vor.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Halten Sie die START Taste so lange gedrückt, bis alle Werte auf Null zurückgestellt werden und testen den Widerstand daraufhin erneut.

Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:

- Sie halten die Handpulssensoren zu fest umklammert
- Sie halten die Handpulssensoren zu lange fest
- Sie tragen einen Ring
- Wenn Sie zu stark atmen
- Wenn Ihre Hände kalt oder feucht sind
- Bei starkem Asthma
- Bei Arteriosklerose

Weiterhin können elektronische Geräte, wie Telefone, Motoren, CD-Player oder starkes Licht in der näheren Umgebung Störungen verursachen.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche, die mein Ellipsentrainer macht normal?

Unsere Ellipsentrainer gehören zu den leisesten Trainingsgeräten auf dem Markt, da sie mit einer reibungslosen Magnetbremse und einem Riemenantrieb ausgestattet sind. Wir benutzen sehr hochwertige Kugellager und Riemen um eine Geräuschentwicklung zu minimieren.
Dadurch, dass das Widerstandssystem an sich so leise ist, sind eventuell die leisen mechanischen Geräusche wahrnehmbar. Bei älteren Modellen war das Widerstandssystem so laut, das Sie die mechanischen Geräusche natürlich nicht gehört haben. Diese mechanischen Geräusche sind aber normal. Alle beweglichen Teile, wie das Schwungrad, die Riemen oder die Rollen machen ein leises Geräusch. Diese Geräusche können sich während dem Training auch verändern, durch die Hitze dehnen sich manche Teile aus.

Wieso ist mein Ellipsentrainer lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wie lange hält der Antriebsriemen?

Mit Hilfe einer Computersimulation wurde eine wartungsfreie Zeit für den Antriebsriemen von mehreren Tausend Stunden ermittelt. Es werden inzwischen Hochleistungsriemen, wie sie auch z.B. bei Motorrädern benutzt werden, eingesetzt.

Kann ich meinen Ellipsentrainer einfach transportieren, nach dem er zusammengebaut wurde?

Ihr Ellipsentrainer ist mit zwei Transportrollen am Vorderrahmen ausgestattet. Mit deren Hilfe können Sie den Ellipsentrainer einfach transportieren. Um Ihnen ein regelmäßiges Training leichter zu machen, empfiehlt es sich Ihren Heimtrainer in einer angenehmen Atmosphäre aufzubauen. Viele Kunden stellen ihn vor den Fernseher oder die Stereoanlage.

TRAININGSGRUNDLAGEN

KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN.

WIE OFT?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

WIE LANGE?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

WARTUNG UND PFLEGE

Welche routinemäßigen Wartungen sind erforderlich?

Da wir nur versiegelte Kugellager benutzen ist keinerlei Schmierung erforderlich. Wichtig ist jedoch, dass Sie nach jedem Training den Schweiß vom Heimtrainer abwischen.

Wie reinige ich meinen Ellipsentrainer?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Nach jedem Gebrauch (täglich)

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose bevor Sie mit der Reinigung beginnen und verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher.

JEDE WOCHE

Das wichtigste ist, dass Sie den Schweiß und den Staub von Ihrem Gerät abwischen. Besonders wichtig ist die Reinigung der Rollen und der Führungsschiene, um Geräusche oder Kratzer zu vermeiden.

JEDEN MONAT

Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Wie intensiv?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Ellipsentrainer auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

Stretching

Zuerst Stretching:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

Beinstrecken:

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.

Zehenberühren:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Aufwärmen und Abkühlen

Aufwärmen:

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihren Ellipsentrainer benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand laufen.

Abkühlen:

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Ellipsentrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

WOCHENPLAN

Woche #_____ Wochenziel: _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

Woche #_____ Wochenziel: _____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt					

MONATSPLAN

Monat: _____ Monats Ziel: _____			
Woche#	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat: _____ Monats Ziel: _____			
Woche#	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			